脂肪燃焼!全身シェイプアップ②

脂肪燃焼を促すトレーニングを紹介します! 全身を大きく動かして汗を流し、脂肪を燃焼させましょう!!

【 サイドニーレイズ 】



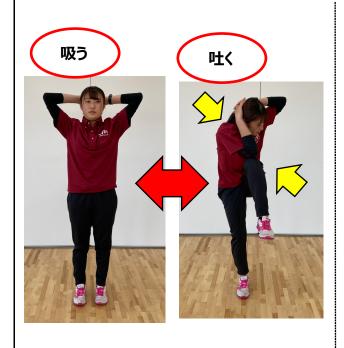
やり方

- ①手を頭の後ろに組み、直立姿勢になります
- ②身体を横に曲げ、肘と膝をタッチさせます
- ③左右交互に繰り返し行います
- ○回数:20回×2セット

効果

全身シェイプアップ・脂肪燃焼

【 スタンディングツイストクランチ 】



やり方

- ①手を後ろに組み、直立姿勢になります
- ②身体を前方に曲げ、対角の肘と膝を タッチさせます
- ○回数:20回×2セット

効果

全身シェイプアップ・脂肪燃焼



~運動・スポーツ応援プロジェクト~